

القيمة التنبؤية لبعض القدرات البدنية بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التنس الارضي

سيف صلاح حسن

أ.د. فلاح مهدي عبود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تم التطرق الى اهم القدرات البدنيه التي تحتاجها لعبة التنس الارضي لما تفرضه بدورها من قدرات يجب على اللاعب الذي يمارسها ان يمتلك هذه القدرات لكي يكون بدوره لاعب مهاري جيد حيث ان هذه الصفات تمكّنه من التفاعل والتناغم الجيد مع متطلبات المباراة ، وان لعبة التنس تتميز ببذل الكثير من القدرات البدنية ومن هنا تظهر اهمية امتلاك اللاعب مثل هذه القدرات ، اما مشكلة البحث فقد انحصرت في الاجابة عن السؤال التالي ما هي القدرة التنبؤية للقدرات البدنية بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبين التنس الارضي.

كما يهدف البحث الى :

١ - التعرف على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التنس الارضي

٢ - التعرف على قيمة التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التنس الارضي من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج ما يأتي .

الاداء المهاري = $4.121 + 0.714 * \text{القوة المميزة بالسرعة للذراعين}$

= $4.121 + 1.636 * \text{سرعة الاستجابة الحركية}$

وفي ضوء ما سبق استنتج الباحث فانه يوصي بالتوصيات التالية: اعتماد معادلة التنبؤ لمعرفة قيمة الاداء المهاري عند لاعبي التنس الارضي .

Predictive ability of some physical capacity level of performance skills the players tennis

RESEARCHER

SAIF SALAH HASSAN

SUPERVISORS

A.P.D FAIAH MAHDI ABOOD

Dealt with the message the physical abilities that we can through the measured give us a forecast of performance skill players tennis was the problem of the research is the following question What is the predictive value of some physical capacity level of performance skills the players tennis where the research aims to identify the level of performance skills the players tennis the research hypotheses were having predictive value in the level of performance skills with some of the physical abilities of the players tennis and researcher used the descriptive and the sample was made up of five players and was one of the most important recommendations is to further Aldarat about performance skills the players tennis.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهدت الحياة بصورة عامة تطوراً ملحوظاً وكبيراً في مختلف مجالاتها ، حيث كان اهتمام العلماء والمختصين ، في تطبيق مختلف الأساليب والصيغ العلمية الصحيحة من أجل الوصول الى الهدف المراد تحقيقه كون ان التطور الحاصل في الالعب الرياضية وعلى اختلاف انواعها ، نتيجة تحقيق الانجازات في مختلف المحافل الرياضية ، لم يأت من فراغ ، و لم تكن ولادته ولادة يسيرة ، بل جاءت من خلال الجهد الكبير والبحث العلمي المتواصل ،الذي يؤدي الى رفع شأن الرياضة عالياً حالها حال المجالات الأخرى في الحياة البشرية ، ونتيجة اتباع الأسس العلمية السليمة التي ادت الى تحققت مكاسب رياضية كبيرة.

حيث ان اختلاف الالعب الرياضية يؤدي بالنتيجة الى اختلاف اللاعبين من حيث احتياجاتهم للقدرات والصفات البدنية في كل لعبة، وأن هذه الأختلافات في الصفات البدنية بين لاعبي كل لعبة يأتي لخدمة تلك اللعبة ، ومن هنا كان لازماً علينا معرفة أهم الصفات البدنية الخاصة بلعبة التنس من أجل تطويرها أو العمل بما يهيأ اللاعب للارتقاء بتلك الصفات وذلك لأنها تعد الأساس الذي يستند عليه اللاعب ، وان هذه الصفات تمكن الرياضي من التفاعل السريع مع المؤثرات التي تواجهه أثناء اللعب وبشكل يضمن المحافظة على التوازن والتغلب على ما يعترضه من عوائق ، فأى ضعف في مستوى الصفات البدنية لدى لاعب التنس سيؤدي بالمقابل إلى ضعف الأداء المهاري والخططي وبالتالي انخفاض مستوى اللعب . وان لعبة التنس بما تتميز من بذل مجهود عالي متمثلاً برشاقة الأداء والقوة والخفة والتحمل وغيرها فهذا يحتم على اللاعب أن يمتلك ويتميز بمواصفات بدنية عالية لمواجهة متطلبات ومواقف اللعب المختلفة أثناء اللعب وخاصة في المبارات التي تستمر مدة طويلة عندما يكون اللاعبون المتنافسون بمستوى متقارب في الأداء وهنا تظهر أهمية إمتلاك لاعب التنس للمواصفات البدنية على أستثمار هذه الصفات الخاصة وأماكنياته لخدمة الناحية المهارية والخططية بالأتجاه الصحيح .

1-2 مشكلة البحث :-

مما لاشك فيه ان التطبيقات المختلفة التي ترافق العلوم اثناء اداء الدراسات والتجارب العلمية الحديثة تسهم بشكل كبير في الكشف عن متغيرات ومؤشرات كثيرة تسهم في معرفة وتحديد الحالات والتيكيفات التراكمية والاستجابات الفورية التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب او في وقت المنافسة .

ونظرا للتطور الهائل في مستوى الاداء المهاري والقدرات البدنية والوظيفية للعبة التنس الارضي منذ ظهورها لأول مرة في القرن الرابع عشر ميلادي اصبحت هذه اللعبة تحتل مساحة لا بأس بها على مستوى العالم وقد تناول الكثير من الباحثين هذه اللعبة من نواحي عديدة ، وان عملية الحصول على احدث المعلومات والبيانات والتغيرات التي تطرا على هذه اللعبة اصبحت تشكل حاجسا امام الباحثين حيث ان عملية التطور السريع والمستمر للحركات والمهارات الرياضية والقدرات والقابليات البدنية والفسولوجية في لعبة التنس الارضي

اصبحت جديرة بالاهتمام وذلك لكون فالاعب الذي لا يملك القدرات البدنية المطلوبة والقابليات الفسيولوجية فبالتالي انه لا يستطيع اتقان المهارات الحركية اثناء المنافسة بالشكل الذي نستطيع من خلاله الوصول الى المستويات العليا ومن خلا متابعة الباحث للعبة التنس الارضي وجد ان هنالك ضعف في القدرات البدنية وكيفية الاستدلال من خلالها على الاداء المهاري فمن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي ماهي القدرة التنبؤية للقدرات البدنية بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبين التنس الارضي .

3-1 اهداف البحث

- ١ - التعرف على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبين التنس الارضي
- ٢ - التعرف على قيمة التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التنس الارضي

1-4 فروض البحث :وجود قيمة تنبؤية في مستوى الاداء المهاري مع بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التنس الارضي .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : تكونت العينة من (5) لاعبين يمثلون منتخب البصرة لفئة المتقدمين .
- 2-5-1 المجال الزمني : 2016 / 1/10 ولغاية 2016/ 5/31
- 3-5-1 المجال المكاني : مختبر الفسلجة وقاعة اللياقة البدنية وملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 **اللياقة البدنية** :تعد اللياقة البدنية عاملاً مهماً في حياة جميع الناس سواء كانوا من الناس العاديين أو الرياضيين ، ولها أهمية كبيرة في عدة نواحي فقد تكون في الناحية الصحية أو النفسية أو العقلية وغيرها ، وتعني اللياقة البدنية بشكلها العام "كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وبما يحقق السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة" ⁽¹⁾ . كما عرفت بأنها "مدى كفاءة البدن لمواجهة متطلبات الحياة اليومية الشاملة (نفسية ، حركية ، اجتماعية)" ⁽²⁾ . من هذا نرى أن اللياقة البدنية تعد من أهم العوامل الرئيسة التي تساعد الفرد على مزاولة الأعمال المهنية بكفاءة ونجاح ، وتكتسب اللياقة البدنية أهميتها في المجال الرياضي ، أذ تعد كأساس تستند عليه جميع الألعاب الرياضية وذلك لأن متطلبات كل نشاط رياضي يختلف عن الآخر ، وعليه يجب أن يتمتع الرياضي باللياقة البدنية بصفاتها المختلفة لما لها من دور في ذلك النشاط الذي يمارسه اللاعب للقيام بالواجبات الحركية على أفضل وجه . أما اللياقة البدنية الخاصة فتعني "كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للأعضاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة

⁽¹⁾ ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية ، ط1: (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001) ، ص34

⁽²⁾ فاضل سلطان الخالدي؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط1: (الرياض، مطبعة دار الهلال للادفيسيت، 1990) ص113

الرياضية بشكل متخصص⁽¹⁾ . كما تعرف بأنها "اللياقة البدنية لطبيعة معينة أو لنشاط معين"⁽⁴⁾ ، وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى العمل على تطوير وتنمية الصفات البدنية التي لها دور وفاعلية في ذلك النشاط البدني الذي يتخصص به الرياضي ، وكذلك العمل على إيصال اللاعب إلى المستويات العليا في ذلك الإختصاص ، وهذه الصفات نراها في كل لعبة تأخذ منحتمختلفاً عن الفعاليات الأخرى من حيث درجة أهميتها ، وذلك لأن هذه الصفات البدنية الخاصة تنصب لخدمة الأداء المهاري والذي يختلف من فعالية إلى فعالية أخرى .

2-2 لعبة التنس الارضي

تعد رياضة التنس من اكثر الرياضات انتشارا في العالم وقد كانت قديما مقصورة على الطبقات الارستقراطية فب البلاد المتقدمة ، ولكن في العقود الثلاثة الماضية لوحظ زيادة مضطردة في اعداد ممارسيها من كل الطبقات وفي الطلب على اعداد المزيد من الملاعب في مختلف بلاد العالم وفي لعبة التنس يتنافس لاعب ضد اخر او لاعبان ضد اخرين ، وفي كلا النوعين يلعب جنس منفرد الا في الزوجي المختلط فيلعب رجل وامرأة ضد اخرين على كل جانب ويستخدم اللاعبون المتنافسون مضارب لدفع الكرة او صدها والكرة تكون صغيرة من فوق الشبكة وتقسم ملعبا مستطيلا الى قسمين متساويين بطؤيقة تجعل الخصم غير قادرا على ارجاعها .وتعتمد المهارة في هذه الرياضة على التناسق بين حركات الرجلين وحركات اليدين والعين وكما يعتمد اللاعب على ذكاءه في توقع اتجاه الكرة المرتدة الية وعلى لياقته الجسمية في سرعه الوصول الى الكرة ثم على سرعه بديهيته في تسديد الكرة الى موقع ملعب الخصم لايتوقعه .ولهذه الاسباب تميزت رياضة التنس بانها لعبة ترفع اللياقة البدنية والذهنية للاعب وتلزمة بضبط النفس والروية مع القدرة على التحكم وحسن التصرف وسرعه ردود الافعال⁴ .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :- أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج . إذ أن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة المراد بحثها لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتباره افضل المناهج لتحقيق أهداف هذا البحث ، كونه " أسلوباً يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً " (41).

⁽¹⁾ ساري احمد حمدان وتورما عبد الرزاق سليم ؛ المصدر السابق ، ص 35 .

⁽⁴⁾ فاضل سلطان الخالدي ؛ المصدر السابق ، ص 114

⁴ احمد عبدالله شحادة : التنس الارضي : مكتبة المجتمع العربي ، ط 1 ، 2013 ، ص 11

⁴ ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه وأدواته أساليبيه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص187 .

3-2 عينة البحث :- " أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (12). ولبلغ هذه الأهداف فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب البصره (فئة المتقدمين) حيث بلغ عدد افراد العينة 5 لاعبين أذ شكل هذا العدد ما نسبته 100% من المجتمع الاصلي

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه لأنها " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وتلك الأدوات ، أهداف ، بيانات ، عينات ، أجهزة " ولهذا استعان الباحث ب :-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء عن مفردات فاعلية الأداء المهاري .

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- صافرة
- طباشير
- شريط قياس
- قاعة اللياقة البدنية
- ملعب كرة التنس
- ساعة توقيت
- مضارب كرة التنس
- كرات تنس عدد 15 كرة

3-5 الاجراءات المستخدمة

- أولا : تم تحديد الأداء المهاري للاعبي التنس الارضي من خلال : -
- أ-المراجع والدراسات التي تناولت فاعلية الأداء فبعد الرجوع إلى العديد من المراجع العلمية في التنس الارضي قام الباحث بوضع (8) مفردة في الجانب السلبي والايجابي لاستمارة تقويم الأداء المهاري .
- ب-تحليل فاعلية الأداء للاعبي التنس الارضي باستخدام الملاحظة الموضوعية

¹ جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1986 ، ص 41 .

ج- التعرف على آراء الخبراء والمختصين (٥٠) . إذ تم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين في مجال التتس الارضي للتعرف على أهمية مفردات فاعلية الأداء الإيجابي والسلبي قيد البحث .

ثانيا : تم تحديد المحاور والمفردات التي تضمنتها فاعلية الأداء " لأنه من المنطقي استخدام وسيلة يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة كلما كانت مقسمة إلى أجزاء والعناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء على حدة تحقيقا لفهم الظاهرة ككل " (١٣).

بعد أن عرضت الاستمارة على الخبراء والمختصين وذلك للتعرف على التعديلات الضرورية اللازمة من إضافة أو حذف أو تعديل في صياغة مفردات الاستمارة ، ولكون صفة الصدق من الصفات الأساسية للاختبار الجيد ومن الضروري جدا ان يقيس الاختبار بدقة الحالة التي وضع من أجلها " فالاختبار أو القياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظواهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها " بالإضافة إليها (٢٤) .

لذا قام الباحث بإيجاد صدق محتوى الاستمارة بتوزيعها على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين في التتس الارضي لإبداء آرائهم حول ما تحتويه مفردات الاستمارة ومحاورها وقد اتفق الخبراء على صدق محتوى الاستمارة في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله وبهذا حصل الباحث على صدق محتوى الاستمارة ، وقد أسفر ذلك عن :-

أ- اتفاق الخبراء على تأييد صلاحية الاستمارة وشموليتها لموضوع البحث .

ب -اتفاق الخبراء على ان مفردات الأداء المهاري الذي تم تحديدها يمكن ملاحظة تقويمها من خلال المباراة .

ج -اقتراح بعض الخبراء إعادة صياغة بعض مفردات استمارة فاعلية الأداء بشكل يضمن تجنب أي غموض في معناها ، وقد تم مراعاة جميع الملاحظات التي أبداه الخبراء فأصبحت الاستمارة تتمتع بصدق المحكمين ، حيث اشتملت الاستمارة بشكلها النهائي على محورين للداء المهاري وهما الإيجابي والسلبي .

ثالثا : تم وضع مقياس للحكم على تطبيق مفردات فاعلية الأداء من خلال الممارسة الميدانية للاعب وفقا لآراء المقومين .

رابعا : للتأكد من ثبات الاستمارة ، ولغرض تحقيق موضوعية الملاحظة ، فقد تم إجراء ملاحظة علمية وذلك " لما تتميز به من دقة وعمق وتركيز كونها اسلوباً مناسباً للبحث " (٣٥) .

طريقه تحليل الاستمارة

(٥٠) تم تثبيت اسماء وألقابهم الخبراء المختصين الذين استطلع الباحث آرائهم .ملحق رقم (2)

¹ جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيك الحركات الأرضية ، الاسكندرية ، 1980 ، ص63 .

² محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص129 .

³ أحسان محمد حسن ، عبد المنعم الحسيني : طرائق البحث الاجتماعي ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1982 ، ص245 .

بعد تثبيت المحاور المراد قياسها والتي من خلالها صيغت استمارة جمع البيانات إذ كانت طريقة حساب النقاط على ضوء الأداء الإيجابي والسلبي للاعب أثناء المباراة وكما يلي :-
تعطى لكل حالة من الحالات في مفردات الأداء الإيجابي نقطتين ايجابية باستثناء التهديد الناجح فيعطى ثلاث نقاط والأداء السلبي نقطة واحدة سلبية .
ولتعامل النتائج وفق المعادلة التالية : (1).

الأداء الإيجابي - الأداء السلبي

الاداء المهاري =

وقت مشاركة اللاعب في المباراة

- الأداء الإيجابي : وهي كل الحركات والمواقف والمهارات الناجحة التي يؤديها اللاعب
- الأداء السلبي : وهي الحركات والمواقف والمهارات الفاشلة التي يؤديها اللاعب .
- الوقت الفعلي : الذي يشارك فيه اللاعب في المباراة .

3-6 الاختبارات البدنية :اختبارات مطاوله القوة

مطاوله القوة للذراعين²

السحب على العقلة لمدة دقيقة

الغرض من الاختبار :- قياس مطاوله القوة للذراعين

الاجهزة والادوات المستخدمة :- ساعه توقيت - جهاز عقلة - بودرة .

طريقة الاداء :- نمسك العقلة من الاعلى باليدين على ان تكون راحة اليد للامام والمرفقين ممدودتين تماما وعند الاشارة يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما مع ملاحظة وصول ذقن المختبر في كل سحب عند مستوى اليدين وهكذا يكرر الاختبار لأكبر عدد ممكن خلال دقيقة.

حساب الدرجات :- عدد مرات التكرار في الدقيقة

مطاوله القوة للرجلين³

القفز العريض بالرجلين لاطول مسافه ممكنة وبصورة متكررة لمدة دقيقة

الغرض من الاختبار :- قياس مطاوله القوة للرجلين

الادوات اللازمة : ساعه لعب بعرض 4 متر وطول 10 متر - شريط قياس - ساعة توقيت .

طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط محدد والقدمان متباعدتين قليلا والذراعان عاليا كما يلامس مشطا القدمين الخط من الخارج ، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين امام اسفل مع ثني الركبتين وميل الجذع للامام

¹ لازم محمد عباس الجنابي : اثربعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الاداء لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه القادسية ، 2006، ص54 .

² حيدر عودة زغير : كرة اليد ،شركة الغدير ، البصرة ، ط1، 2016 ، ص 103

³ حيدر عودة زغير : مصدر سبق ذكره ،ص 104

قليلا ومن ثم تمرّج الذراعين اماما بقوة مع مد الرجلين وامتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما والى ابعد مسافة ممكنة ويكرر لمدة دقيقة .

حساب الدرجات :- تسجيل عدد مرات القفز لمدة دقيقة

القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة للذراعين¹

ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة 10 ثا

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الادوات المستخدمة :- مساحه لعب بطول 10 متر وعرض 5 متر - ساعة توقيت - صافرة

طريقة الاداء :- من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين اقصى عدد ممكن في 10 ثا

الشروط : اخذ الجسم وضع الانبطاح الصحيح يراعى ملامسة الصدر للارض اثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملا

حساب الدرجات : تسجيل للمختبر عدد المرات الثني والمد خلال 10 ثا .

القوة المميزة بالسرعة للرجلين²

القفز على مصطبة لمدة 10 ثا

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الاجهزة والادوات المستخدمة : مصطبة رياضية بارتفاع 40سم - ساعة توقيت

طريقة الاداء : يبدأ المختبر بالاختبار وقمة كلاهما على الارض اذ يقوم المختبر بالقفز على المصطبة والعودة الى الارض بالقدمين .

يقوم المختبر بالقفز باقصى سرعه ممكنة اذ يعطى المختبر محاولتين تحسب للمختبر افضل واحدة لـ

سرعة الاستجابة الحركية

اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة .

الاجهزة الأدوات المستخدمة : منطقة قضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م - ساعة

توقيت إلكترونية - شريط قياس - شريط لاصق .

الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.50م و طول كل خط 1م .

وصف الاختبار :

- يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

¹ قاسم حسن حسين، بسطويوسي احمد : التدريب العقلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية جامعه بغداد ، مطبعه الوطن العربي ، 1979، ص156

² حيدر عودة زغير : مصدر سبق ذكره ، ص 102

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40م).
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وأذ يبدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .
- يعطى للمختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20ثا) وبواقع ثلاث محاولات لكل جانب .
- الشروط :
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة الآتية :
- استعداد - أبدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (أستعد و أبدأ) في مدى يتراوح بين 1.5 الى 2 ثانية .
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الحقيقية بغرض الإحماء ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موقع .
- التسجيل
- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة .
- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات¹

3-6 التجربة الرئيسية: قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية في تاريخ 7-10/2/2016 على افراد عينة البحث في تمام الساعه التاسعه صباحا، حيث كان اليوم الاول لقياس المؤشرات الوظيفية الخاصه بعضلة القلب والرئتين وكان ذلك في مختبر الفسلجه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه البصرة وبمساعدة الكادر المختص *، و في اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات البدنية وكان ذلك في تمام الساعه التاسعه صباحا على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه البصرة وقاعه الياقه البدنية ورفع الانتقال ،وفي اليوم الثالث والرابع تم اجراءتصوير المبارياتعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لافراد

¹http://www.sportscien.00freehost.com/sport02.htm#_ftn27

عينة البحث لتقييم مستوى الاداء المهارىومن ثم عرض التصوير على المحللين لتدوين مستوى الاداء المهارى على الاستمارة المعدة من قبل الباحث

3-7 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وقد استخرج من البرنامج المعالجات التالية

- ١ - الوسط الحسابي
- ٢ - الانحراف المعياري
- ٣ - النسبة المئوية
- ٤ - معامل الاختلاف
- ٥ - قانون الارتباط البسيط PERSON
- ٦ - قانون الانحدار
- ٧ - اختبار معنوية الانحدار بواسطة T-TEST

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 تحديد معادلة التنبؤ بالاداء المهارى اعتماداً على القوة المميزة بالسرعة للذراعين وسرعة الاستجابة .

جدول (1)

يبين قيمة الميل (b) للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

المتغير	B	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.714	15.8	1.923	3.44	2.92	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	1.636	3.8	0.129	4.09	2.92	معنوي

A=4.212

يبين الجدول رقم (1) نتائج المعالجة الاحصائية لقيمة الميل (b) للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ، اذ نلاحظ ان قيمة الميل للقوة الميزة بالسرعة للذراعين كانت معنوية حيث بلغت قيمة t المحسوبة (3.44) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2.29) تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (3) ونلاحظ ان قيمة الميل لسرعة الاستجابة الحركية كانت معنوية حيث بلغت قيمة t المحسوبة (4.09) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2.29) تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (3) .

وبناء على ما تقدم يقوم الباحث باجراء تحليل التباين الانحدار المتعدد بين الاداء المهارى والقوة المميزة وبالسرعة للذراعين وسرعة الاستجابة للكشف معنوية الانحدار بين المتغيرات .

جدول (2)

يبين تحليل التباين بين الاداء المهاري والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدالة
الانحدار	4.98	2	2.49	11.8	0.05	معنوي
البواقي	0.211	1	0.1055		9.55	
مجموع البواقي	5.191	3	0.211			

يبين الجدول (2) نتائج المعالجة الاحصائية لبيان معنوية الانحدار المتعدد بين المتغيرات بواسطة اختبار (F) ، اذ يتضح وجود فروق معنوية من خلال المقارنة بين (F) الحسوبة وبين (F) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية (2 - 3) وهذا يؤكد ما تطرقنا اليه في امكانية التنبؤ بالاداء المهاري اعتمادا على القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلية يمكن صياغة المعادلة التنبؤ بالشكل التالي

المعادلة = $A+B * \text{القوة المميزة بالسرعة}$

المعادلة = $0.714 + (4.212 * \text{القوة المميزة بالسرعة للذراعين})$

المعادلة = $1.636 + (4.212 * \text{سرعة الاستجابة الحركية})$

ويرى الباحث ان هذه القدرة البدنية مكونة من دمج عنصري القوة مع السرعة بغية اخراج الحرة والمهارة بمستوى عال فهي من الناحية التطبيقية تظهر في زيادة القدرة على استقبال الكرات و التحضر لها ومقدار قوة وسرعة الضربة على المنافس عند اداء الضربات الامامية والخلفية في الحركة التوافقية للذراعين والرجلين المتثل بالتفاعل النهائي لحلقات الجسم (أي عملية الربط التوافقي بين الذراعين والرجلين بغية اخراج قوة وسرعة بين حلقات الجسم والاداة (المضرب لايصال السرعة القصوى للكرة بوقت قصير) وهنا يظهر الترابط الجيد والمناسب بين القوة والسرعة من اجل استثمارها للتنفيذ مختلف المهارت والمتطلبات الحركية فقد اشار (علي سلوم جواد 2002) ان سرعة انطلاق الكرة يجب ان يكون كبيرا جدا وهذا يحصل من خلال سرعة حركة الذراعين وقوة القبض على المضرب لحظة الضرب وان اللاعب التنس الجيد هو الذي يتمكن من ضرب الكرة ويجعلها تدور حول محورها من اجل التأثير على قدرة اللاعب المنافس في ارجاع الكرة¹ اما بالنسبة لسرعة الاستجابة الحركية فان هذه القدرة الحركية لها دور فعال وجانب مهم في توجيه الحركات التي يقوم بها لاعب التنس وخاصة الاعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والحواس المتمثلة بردود الافعال السريعة للحركات المنافس في التوقيت السليم والسرعة المطلوبة ، فلاعب كرة التنس يتعرض لمثيرات مختلفة

¹ علي سلوم جواد : العايب المضرب والتنس الارضي : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، مطبعة الطيف ، 2002 ، ص 155 -

اثناء اللعب الفعلي وهي بحاجة الى ردود افعال واستجابة سريعة لها مثل حركة التقدم السريع نحو الشبكة وغيرها من الحركات التي لها الاثر البالغ على نتيجة المباراة من خلال الاعتماد على هذه القدرة .
فقد اشار (وجية محجوب 2001) تعتبر السرعة ومنها سرعة الاستجابة من المكونات الاساسية لالاء الحركي في معظم الانشطة الرياضية ، وتظهر في اغلب الاحيان مرتبطة بالقوة العضلية او بسرعة تغير الاتجاه ، فهي تعتمد على التحفيز العصبي لاثارة العضلات على الانقباض كسرعة الانطلاق او تغير الاتجاه¹.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات

١ - هنالك قدرة للتنبؤ للمستوى الاداء المهاري من خلال القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين وسرعة الاستجابة الحركية

٢ - الوثوق بالمعادلتين للقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية

5-2التوصيات

١ - اعتماد معادلة التنبؤ لمعرفة قيمة الاداء المهاري عند لاعبي التنس الارضي .

٢ - اجراء دراسة تتناول مؤشرات وظيفية اخرى تتنبأ بقيمة الاداء المهاري .

المصادر

١ - ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية ، ط 1: (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001) ، ص34

٢ - فاضل سلطان الخالدي؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط1:(الرياض، مطبعة دار الهلال للاوفسيت، 1990) ص113

٣ - احمد عبدالله شحادة : التنس الارضي : مكتبة المجتمع العربي ، ط 1 ، 2013، ص 11

٤ - ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه وأدواته أساليبه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988، ص187 .

٥ - (١) جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1986 ، ص41 .

٦ - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص19 .

٧ - جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيك الحركات الأرضية ، الاسكندرية ، 1980 ، ص63 .

¹ وجية محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوائل ، الاردن ، عمان ، ط 1 ، 2001 ، ص 80

- ٨ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص 129 .
- ٩ - أحسان محمد حسن ، عبد المنعم الحسيني : طرائق البحث الاجتماعي ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1982 ، ص 245 .
- ١٠ - لازم محمد عباس الجنابي : اثربعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الاداء لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه القادسية ، 2006 ، ص 54 .
- ١١ - حيدر عودة زغير : كرة اليد ، شركة الغدير ، البصرة ، ط 1 ، 2016 ، ص 103
- ١٢ - قاسم حسن حسين ، بسطيوسي احمد : التدريب العقلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية جامعه بغداد ، مطبعه الوطن العربي ، 1979 ، ص 156
- ١٣ - http://www.sportscien.00freehost.com/sport02.htm#_ftn27
- ١٤ - علي سلوم جواد : العاب المضرب والتنس الارضي : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعه القادسية ، مطبعة الطيف ، 2002 ، ص 155 - 156
- ١٥ - وجية محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوائل ، الاردن ، عمان ، ط 1 ، 2001 ، ص 80